283634
II Archiw.
5834/11

SPORT W OBRAZACH

11

# BIEGI PRZEZ PŁOTKI



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

## OD WYDAWNICTWA

*„Sport w obrazach" jest w Polsce pierwszym wydawnictwem opartym całkowicie na zasadzie poglądowości. Każdy zeszyt poświęcony jest jednej konkurencji sportowej przedstawionej za pomocą fotografii, zdjęć filmowych, tablic, wykresów porównawczych, rysunków itp.*

*Posługując się naszymi książeczkami każdy sportowiec będzie mógł nie tylko odtworzyć w sposób najbardziej prawidłowy odpowiedni zespół ruchów, lecz także otrzyma wiele niezbędnych wiadomości dotyczących danej dyscypliny sportowej.*

SPORTOWCY! ZDOBYWAJCIE SPO

SPO

WZMACNIAJCIE SWE SIŁY
DO WALKI O PLAN 6 - letni
DO WALKI O POKÓJ!

### DOBIEG

**Z niskiego startu starać się o rozwinięcie jak największej szybkości. Bieg musi być szybki, ale przy tym naturalny, swobodny.**

283634
II br-11
Archiw.

## GIMNASTYKA PŁOTKARZA

EO 1951 nr. 5765

### ODBICIE

**Płotek atakuje się w pełnym biegu. Odbicie następuje ze śródstopia i palców, a nie z pięty — co spowodowałoby wyskok w górę.**

## WZÓR PŁOTKA METALOWEGO

Biblioteka Jagiellońska
1002475104

### ATAKOWANIE PŁOTKA

**Noga wolna — początkowo silnie ugięta w kolanie — prostuje się. Noga odbicia całkowicie wyprostowana. Tułów wychylony w przód. Jedno lub oba ramiona wyciągnięte daleko do przodu.**

## METODYKA

Ażeby dobrze biegać przez płotki, trzeba najpierw nauczyć się biegać. Dlatego też każdy początkujący musi przede wszystkim zwrócić uwagę na szybki bieg.

Następnie ćwiczy się przekraczanie — najpierw w wolnym, a później w coraz szybszym biegu — linii i przedmiotów ułożonych na ziemi (kamieni, części ubioru itd.), a wreszcie poprzeczki założonej na wysokości około 60 cm. Równolegle ćwiczy się z marszu 3 kroków atakowanie wysokiego płotka nogą wolną, opierając stopę o górną jego krawędź. W tym samym czasie pracuje się również nad przenoszeniem nogi zakrocznej (odbicia). Ćwiczenie to wykonuje się najpierw w marszu (przechodząc obok płotka), a potem w biegu. W dalszym ciągu należy przyspieszać przejście najpierw przez jeden, a następnie przez 3 płotki. Odległość między płotkami należy początkowo skracać, a wysokość płotków zniżać.

Po pewnym czasie — starać się pierwszy płotek przechodzić z niskiego startu w możliwie jak najszybszym tempie.

### PRZEJŚCIE PŁOTKA

**Noga wolna (lewa) i przeciwne ramię wyciągnięte do przodu. Noga odbicia ugina się w kolanie i rozpoczyna swój ruch w bok i w górę.**

## PRZEPISY

*110 m przez płotki:*

Na torze 10 płotków wysokości 106 cm. Odległość między linią startu a pierwszym płotkiem powinna wynosić 13,72 m, pomiędzy następnymi płotkami — 9,14 m, a od ostatniego płotka do mety — 14,02 m.

*200 m przez płotki:*

Na torze 10 płotków wysokości 76,2 cm. Odległość od startu do pierwszego płotka wynosi 18,29 m, odległość między płotkami również 18,29 m, a od ostatniego płotka do mety — 17,10 m.

*400 m przez płotki:*

Na torze 10 płotków wysokości 91,4 cm. Odległość od startu do pierwszego płotka 45 m, między płotkami 35 m, od ostatniego płotka do mety 40 m.

### PRZENIESIENIE NOGI ODBICIA

**Kolano nogi odbicia ciągnąć należy wysoko w górę. Noga wolna opuszcza się luźno w dół. Wzrok zawodnika skierowany do przodu.**

*80 m przez płotki (kobiet):*

Na torze 8 płotków wysokości 76,2 cm. Odległość od startu do pierwszego płotka 12 m. Odległość między płotkami 8 m, od ostatniego płotka do mety 12 m.

---

*Gościniakówna* (Kolejarz) zobowiązała się do poprawienia w bieżącym sezonie w biegu przez płotki rekordu Polski — który z wynikiem 12,2 sek. należy do Walasiewiczówny i ustanowiony został w 1936 roku.

Rekord ten w ubiegłym roku Gościniakówna wyrównała.

### LĄDOWANIE

**Noga wolna dotyka ziemi około 130 cm poza płotkiem. Kolano nogi odbicia powinno znajdować się wysoko w górze. Praca ramion odbywać się powinna blisko tułowia.**

## BIEG 400 m PRZEZ PŁOTKI

W biegu na 400 m przez płotki dobieg do pierwszego płotka przedstawia się następująco:

60 — 115 — 120 — 140 — 160 — 180 — 200 — 210 — 220 — 220 — 220 — 220 — 220 — 220— 220 — 220 — 220 — 220 — 220 — 220 — 220 i 22 krok z odległości 225 cm jest krokiem płotkowym.

Przestrzeń międzypłotkową (35 m) bierze się piętnastoma krokami. Bieg płotkarza winien być jak najbardziej naturalny. Kroku nie należy nigdy przesadnie wydłużać. Długi krok jest bardzo męczący. Korzystniej jest niekiedy nieznacznie krok skrócić, byle tylko atakować płotek zawsze jedną i tą samą nogą.

Ze względu na bieg na wirażu 200 i 400-metrowiec powinien atakować płotek lewą nogą.

Niektórzy jednak zawodnicy odstępują od tej zasady.

Na treningach należy uczyć się atakowania płotka jedną i drugą nogą, ażeby na zawodach — gdy krok nie „wyjdzie" umieć przejść płotek i z nogi słabszej.

Dużo uwagi musi płotkarz poświęcić płynnemu, rytmicznemu biegowi. Wielu 400-metrowców biegnie do ósmego płotka piętnastoma, a ostatnie dwa dystanse międzypłotkowe — ze względu na zmęczenie — przebiega siedemnastoma krokami.

## TECHNIKA PRZECHODZENIA PŁOTKÓW

Do płotka dobiega się czystym sprintem, z tułowiem tylko nieznacznie pochylonym do przodu. Atakując płotek, noga wolna ugina się silnie w kolanie. Nie wolno wznosić nogi wyprostowanej w górę. Wraz ze wznosem kolana w górę przeciwne ramię wysuwa się daleko do przodu. Dopiero gdy ugięte kolano doszło do poziomu, następuje wyprost nogi wolnej w kolanie (w tym momencie pięta jej znajduje się nad płotkiem). Po przejściu nogi poza płotek, następuje opuszczenie jej w dół. Równocześnie druga noga („noga odbicia") zostaje bokiem podkurczona w kolanie. Gdy kolano przejdzie płotek, unosi się je ruchem ciągłym — jeszcze wyżej w górę (do dołka podramieniowego), ażeby należycie przejść płotek i wykonać poprawnie pierwszy krok międzypłotkowy. Krok ten uzależniony jest od szybkiego i wysokiego podciągnięcia kolana.

Należy również zwrócić uwagę na ciągłość i płynność pracy ramion.

## TRZY KROKI MIĘDZYPŁOTKOWE

130 164 190 210 220
9,14 m

Najlepsi płotkarze tracą na przejście 10 płotków w biegu na 110 metrów 2,2 — 2,6 sek., a w biegu na 400 metrów 3,0 — 3,2 sek.

## TRENING BIEGU 110 m PRZEZ PŁOTKI

**I Okres** — (wiosenny) — 4-tygodniowy. W tym czasie przerabia płotkarz program biegacza na 100 i 200 m, dodając do każdego treningu kilka „przejść" jednego do trzech płotków na styl.

**II Okres** — Po rozgrzewce i kilku startach, wykonać następujące ćwiczenia:

*Poniedziałek i piątek:*

4×5 płotków z pięcioma krokami między płotkami,
2×5 płotków z trzema krokami między płotkami,
4×3 płotki z trzema krokami między płotkami.

*W czwartek:* po marszobiegu leśnym dodać:

4×3 płotki z pięcioma krokami między płotkami,
3×3 płotki z trzema krokami między płotkami.
Co dziesiąty dzień należy przebiec dwukrotnie cały dystans płotkowy z przerwą 20-minutową między biegami.

Nie należy trzymać się niewolniczo podanego schematu, gdyż sprawa treningu jest rzeczą indywidualną. Jednemu zawodnikowi odpowiada trening bardziej intensywny, drugiemu — znacznie słabszy. Analizując każdy trening, zawodnik będzie umiał — po pewnym doświadczeniu — odpowiednio organizować swą zaprawę.

Przy układaniu planu treningowego należy wziąć pod uwagę intensywność pracy zawodowej, przygotowanie sportowe, odżywienie itd.

**Przodownik sportu — przodownikiem pracy!**

## REKORDY I MINIMA KLASYFIKACYJNE

KOBIETY — *Bieg 80 m pł.*

| | | |
|---|---|---|
| Rekord świata | — | 11,0 sek. |
| Rekord Polski | — | 12,2 sek. |
| Klasa mistrzowska | — | 12,2 sek. |
| Klasa I-sza | — | 13,8 sek. |
| Klasa II-ga | — | 15,2 sek. |
| Klasa III-cia | — | 16,0 sek. |

MĘŻCZYŹNI — *Bieg 110 m pł.*

| | | |
|---|---|---|
| Rekord świata | — | 13,6 sek. |
| Rekord Polski | — | 15,1 sek. |
| Klasa mistrzowska | — | 15,1 sek. |
| Klasa I-sza | — | 16,4 sek. |
| Klasa II-ga | — | 17,8 sek. |
| Klasa III-cia | — | 21,0 sek. |

MĘŻCZYŹNI — *Bieg 400 m pł.*

| | | |
|---|---|---|
| Rekord świata | — | 50,6 sek. |
| Rekord Polski | — | 54,2 sek. |
| Klasa mistrzowska | — | 56,0 sek. |
| Klasa I-sza | — | 56,0 sek. |
| Klasa II-ga | — | 1:01,0 sek. |
| Klasa III-cia | — | 1:05,0 sek. |



## OGÓLNIE O BIEGU PRZEZ PŁOTKI

Płotki należy przebiegać, a nie przeskakiwać. Ponieważ w biegu na 110 m wysokość płotka wynosi 106 cm najwybitniejsi płotkarze są przeważnie wysokiego wzrostu i odznaczają się wielką szybkością.

Dystans startu do pierwszego płotka należy przebiec ośmioma krokami. Krok dziewiąty jest „krokiem płotkowym". Długość poszczególnych kroków od startu przedstawia się następująco:

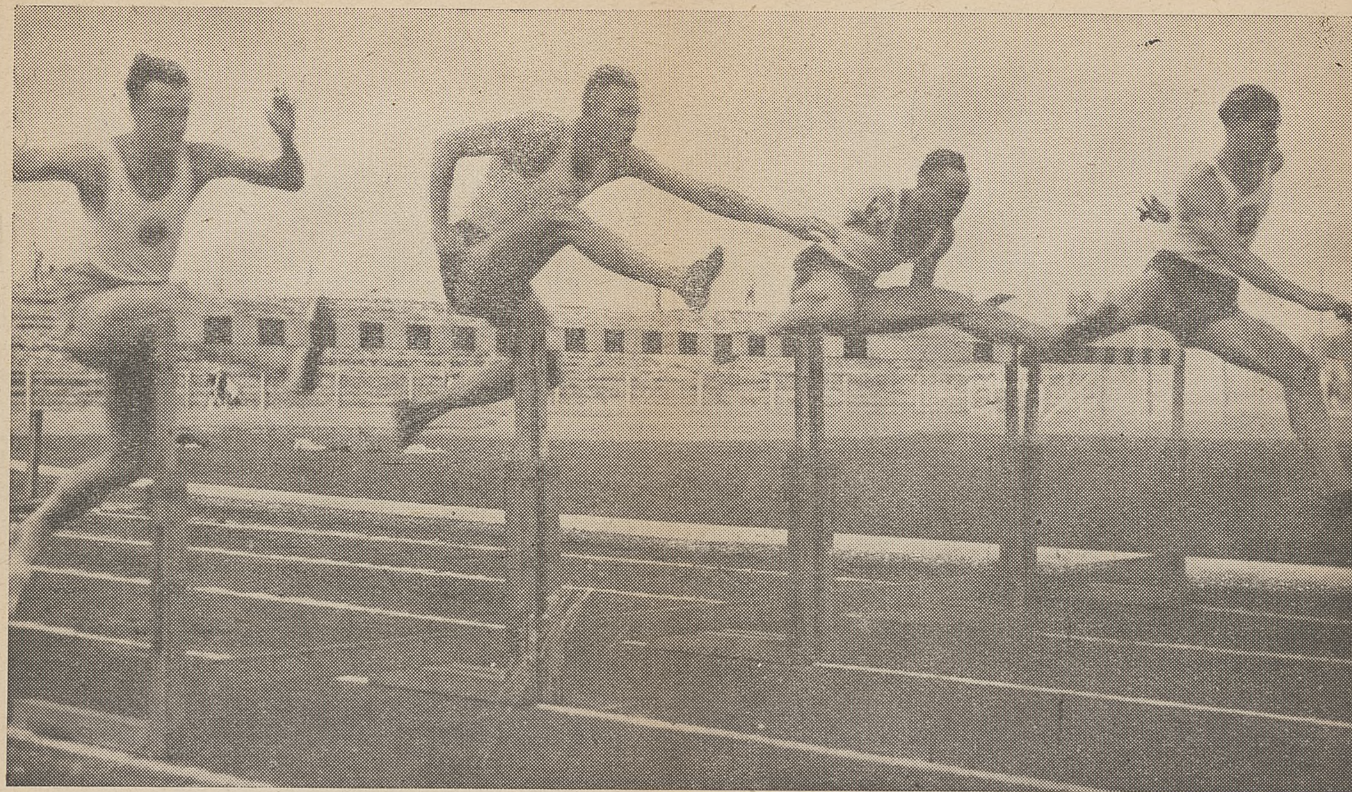
0,70 — 115 — 120 — 140 — 165 — 165 — 185 — 190 i krok płotkowy z odległości 220 cm.

Przy wykonaniu kroku płotkowego nie wolno wybijać się w górę, lecz należy wykonać bardzo długi krok, przy którym następuje wychylenie się do przodu z ramionami luźno wyciągniętymi.

Lądowanie odbywa się 130 cm za płotkiem. Następne trzy kroki „międzypłotkowe" wynoszą: 164 — 190 — 210 i z odległości 220 cm następuje krok płotkowy.

W biegu na 200 m przez płotki długość kroków dobrego zawodnika od startu do pierwszego płotka wynosi: 60 — 115 — 120 — 140 — 160 — 175 — 190 — 200 — 210 — 210. Krok płotkowy rozpoczyna się z odległości 220 cm.

Przestrzeń międzypłotkową bierze się 7 krokami. Początkujący mogą przechodzić dystans 9 krokami.



Najlepsi płotkarze polscy w walce o pierwsze miejsce. Bieg prowadzi zasłużony mistrz sportu — Edward ADAMCZYK (Kolejarz Poznań).

Włodzimierz PUZIO — Ogniwo Kraków mistrz Polski w biegu na 400 m przez płotki.

## LISTA NAJLEPSZYCH POLSKICH PŁOTKARZY W 1950 ROKU

*80 m pł. kobiet*

| | | |
|---|---|---|
| GOŚCINIAKÓWNA | Kolejarz Toruń | 12.2 sek. |
| MITAN | Związkowiec Kraków | 12.5 sek. |
| PESKÓWNA | Włókniarz Łódź | 12.9 sek. |
| LESZNERÓWNA | AZS Poznań | 13.4 sek. |
| JANISZEWSKA | Kolejarz Kraków | 13.5 sek. |
| GOLANKA | LZS Żurawica | 13.6 sek. |
| GORZKOWSKA | Kolejarz Kraków | 14.0 sek. |
| ORZEŁÓWNA | Budowlani Chorzów | 14.2 sek. |
| HANKUS | Budowlani Gdańsk | 14.2 sek. |
| BOROWIEC | Kolejarz Kraków | 14.2 sek. |

*110 m pł.*

| | | |
|---|---|---|
| KRZYŻANOWSKI | Spójnia Gdańsk | 15.5 sek. |
| ADAMCZYK | Kolejarz Poznań | 15.7 sek. |
| OGŁOBLIN | Ogniwo Warszawa | 15.7 sek. |
| SKAŁBANIA | AZS Poznań | 16.0 sek. |
| WILCZEK | Unia Krywałd | 16.1 sek. |
| TUŁECKI | Włókniarz Łódź | 16.2 sek |
| PAWŁOWSKI | Włókniarz Łódź | 16.3 sek. |
| GRALKA | Górnik Zabrze | 16.4 sek. |
| BŁASZCZYŃSKI | AZS Wrocław | 16.4 sek. |
| KUCHARSKI | Budowlani Lublin | 16.4 sek. |

*400 m pł.*

| | | |
|---|---|---|
| PUZIO | Ogniwo Kraków | 56.8 sek. |
| GRALKA | Górnik Zabrze | 57.2 sek. |
| KUNDZIK | Spójnia Łódź | 58.5 sek. |
| KASPRZYCKI | Spójnia Gdańsk | 58.8 sek. |
| PAWŁOWSKI | Włókniarz Łódź | 59.1 sek. |
| ŻELEWSKI | AZS Poznań | 59.2 sek. |
| MAUTHE | AZS - AWF Warszawa | 59.2 sek. |
| WDOWCZYK | Unia Łódź | 59.3 sek. |
| PUCHOWSKI | Włókniarz Łódź | 59.3 sek. |
| KOPYTO | Budowlani Chorzów | 60.0 sek. |

**Każdy członek LZS — gorącym patriotą Polski Ludowej i bojownikiem OBOZU POKOJU!**

## ATAKOWANIE PŁOTKA

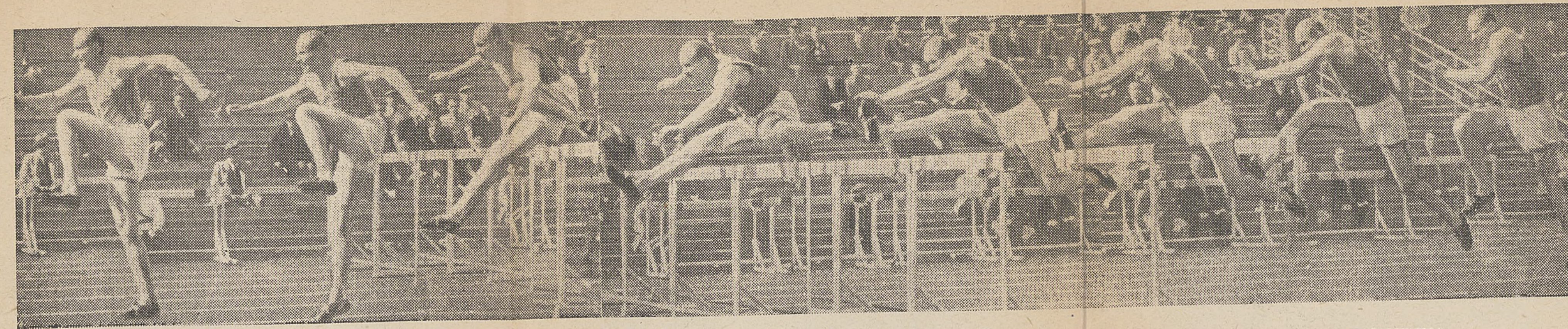
przy technice dwuramiennej, stosowanej coraz częściej przez najlepszych płotkarzy świata.







Przy przechodzeniu płotka biegacz wyciąga oba ramiona — daleko do przodu.



TECHNIKA PRZECHODZENIA PŁOTKA W MISTRZOWSKIM WYKONANIU REKORDZISTY ZWIĄZKU RADZIECKIEGO — BUŁAŃCZYKA

Rekord Bułańczyka w biegu na 110 m przez płotki wynosi 14,2 sek.

## LISTA NAJLEPSZYCH RADZIECKICH PŁOTKARZY W 1950 ROKU

*80 m pł. kobiet*

| | |
|---|---|
| 1. CZUDINA | 11,3 sek. |
| 2. GOKIELI | 11,4 „ |
| 3. JAKUSZEWA | 11,5 „ |
| 4. WOŁCZOK | 11,6 „ |
| 5. RAMBEKA | 11,6 „ |
| 6. SERDIUKOWA | 11,6 „ |
| 7. FOKINA | 11,6 „ |
| 8. ERIUCHINA | 11,6 „ |
| 9. KOCZLADZE | 11,8 „ |
| 10. CZERTKOWA | 11,8 „ |

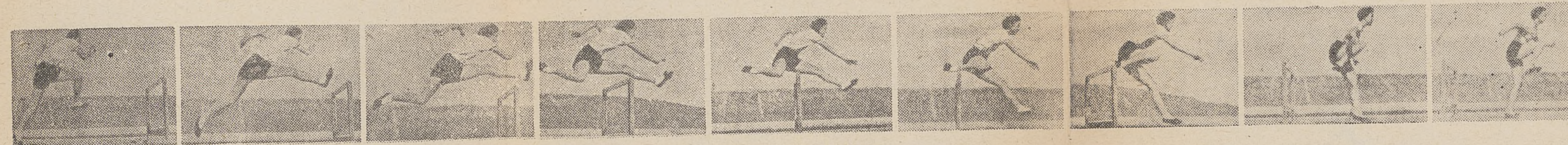
*110 m pł.*

| | |
|---|---|
| 1. BUŁAŃCZYK | 14,4 sek. |
| 2. LITUJEW | 14,8 „ |
| 3. DENISENKO | 14,8 „ |
| 4. POPOW | 14,9 „ |
| 5. BOROWSKI | 15,0 „ |
| 6. ILJIN | 15,1 „ |
| 7. PIETROW | 15,1 „ |
| 8. ZWONKOW | 15,2 „ |
| 9. LIPP | 15,2 „ |
| 10. ALABIN | 15,3 „ |

*400 m pł.*

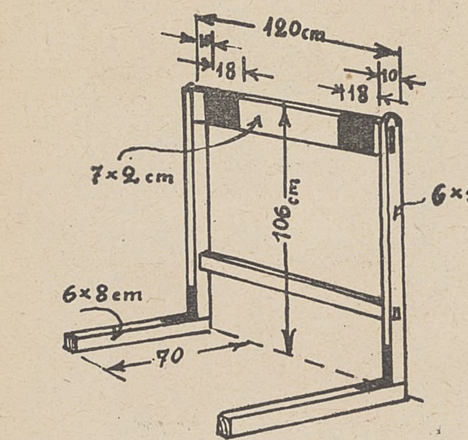
| | |
|---|---|
| 1. LITUJEW | 52,4 sek. |
| 2. ŁUNIEW | 53,4 „ |
| 3. BORSUK | 54,1 „ |
| 4. ILJIN | 55,0 „ |
| 5. MATWIEJEW | 55,2 „ |
| 6. JULIN | 55,5 „ |
| 7. POPOW | 55,7 „ |
| 8. SLEPNIEW | 55,7 „ |
| 9. GAJLIS | 55,7 „ |
| 10. TORIM | 56,0 „ |

Kolejne fazy przejścia płotka przez zawodniczkę (płotek wysokości 76 cm).



## SAMI BUDUJEMY PŁOTKI DREWNIANE

Należy przygotować najpierw 2 listwy długości 70 cm o przekroju 6×8 cm. Listwy te stanowią podstawę płotka. Do listw tych należy przymocować prostopadle dwa „stojaczki" o przekroju 6×5 cm i długości 106 cm. Stojaczki te należy wzmocnić jedną lub dwiema poprzecznymi listwami. Listwa, stanowiąca górną krawędź płotka powinna mieć 120 cm długości, 7 cm szerokości i 2 cm grubości. Listwę tę należy wyraźnie oznaczyć czarnymi pasami szerokości 18 cm.




Model płotka drewnianego

Płotek powinien ważyć co najmniej 10 kg i być tak zbudowany, aby do jego wywrócenia potrzebna była siła co najmniej 3,6 kg. Odpowiednie przeciwwagi — regulujące wywrotność płotka winny znajdować się na podstawie płotka. Przesunięcie ciężarka (w postaci przesuwalnego żelaza lub klocka dębowego na podstawie płotka) normuje najlepiej jego wywrotność.

# SPORT W OBRAZACH

11

## BIEGI PRZEZ PŁOTKI



Redaguje: Zespół Redakcyjny
Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Warszawa 1951. Printed in Poland.
Drukowano w nakładzie 20 000 egz. na papierze ilustr. 80 g, V kl. w drukarni Wyd. MON w Gdyni. Zam. 392/C-214. W-2-14099

Cena zł 1.55

# SPORT W OBRAZACH

UKAZAŁY SIĘ:

Nr 1 **SKOK WZWYŻ**
na zdjęciu filmowym — W. Kuźmicki

Nr 2 **START**
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 3 **BIEG KRÓTKI**
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 4 **PCHNIĘCIE KULĄ**
na zdjęciu filmowym — W. Gierutto

Nr 5 **RZUT GRANATEM**
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 6 **SKOK W DAL**
na zdjęciu filmowym — M. Moderówna

Nr 7 **TRÓJSKOK**
na zdjęciu filmowym — Z. Weinberg

Nr 8 **RZUT DYSKIEM**
na zdjęciu filmowym — M. Łomowski

Nr 9 **RZUT OSZCZEPEM**
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 10 **SKOK O TYCZCE**

Nr 11 **BIEG PRZEZ PŁOTKI**

Nr 12 **BIEGI SZTAFETOWE**

Nr 13 **BIEGI NA PRZEŁAJ**

Nr 14 **SKOK STARTOWY I KRAUL**

Nr 15 **PŁYWANIE — STYL GRZBIETOWY**